

Картотека оздоровительных игр для детей 3-7 лет

Создание картотеки оздоровительных игр для разновозрастной группы важно для обеспечения физического развития и интереса детей разных возрастов.

1. «Перенеси мяч»

Возраст: 4-7 лет

Цель: развитие ловкости, координации и работы в команде.

Оборудование: 2 мяча.

Описание: дети делятся на команды. Каждой команде дается мяч. Их задача - перенести мяч от одной точки к другой, зажав его между коленями или между двумя участниками, не используя руки. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание, можно не учитывать соревновательный момент.

2. «Цветные лужи».

Возраст: 3-6 лет.

Цель: развитие координации движений и внимания.

Оборудование: разноцветные кружки.

Описание: на полу разноцветные кружки, которые имитируют «лужи». Ведущий называет цвет, и дети должны прыгнуть на лужу соответствующего цвета. Чтобы сделать игру интереснее, можно чередовать команды: малыши прыгают на более близкие лужи, а старшие дети - на дальние.

3. «Прыжки через скакалку»

Возраст: 5-7 лет

Цель: развитие выносливости и координации.

Оборудование: скакалка.

Описание: один взрослый или старший ребенок крутит длинную скакалку, а дети по очереди должны перепрыгивать через нее. Младшие дети могут просто пробегать под скакалкой, а старшие – прыгать.

4. «Гусеница»

Возраст: 3-6 лет

Цель: развитие баланса и чувства единства.

Оборудование: не требуются.

Описание: дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. «Гусеница» должна двигаться вперед, не разрывая цепочку. Можно добавить задания: «гусеница» ползет на одной ноге или с закрытыми глазами.

5. «Ловишки с платком»

Возраст: 4-7 лет

Цель: развитие реакции и координации.

Оборудование: платок.

Описание: водящий держит в руках платок, остальные участники бегают по игровой площадке. Задача водящего – догнать кого-то и коснуться его платком. Тот, кого коснулись, становится водящим.

6. «Полоса препятствий»

Возраст: 4-7 лет

Цель: развитие силы, ловкости и координации.

Материалы: кугли, обручи, камейки, тунели, конусы.

Описание: на площадке создается полоса препятствий из кеглей, обручей, скамеек и других предметов. Дети должны преодолеть ее разными способами: ползком, прыжками, бегом.

7. «Веселые мячи»

Возраст: 3-6 лет

Цель: развитие моторики и умения работать в паре.

Оборудование: большой мяч на одну пару.

Описание: дети делятся на пары. Каждый получает по одному большому мячу. Задача пары - катать мяч друг другу ногами, стараясь не упустить его.

8. «Кто быстрее»

Возраст: 5-7 лет

Цель: развитие быстроты и реакции.

Оборудование: 30-40 мячей небольшого размера

Описание: на площадке раскладываются мячи. По команде ведущего дети должны быстро подбежать и схватить мяч. Кто соберет больше мячей, тот выигрывает.

9. «Ловкие мышки»

Возраст: 3-5 лет

Цель: развитие ловкости, скорости реакции, ориентации в пространстве.

Оборудование: обручи

Описание: разложить обручи по площадке, которые будут «норками». Дети - «мышки», бегают по «полю» (игровая зона). По сигналу взрослого («Кошка!»), дети должны быстро спрятаться в норки. Со временем количество обручей можно уменьшить, чтобы стимулировать ловкость и скорость.

10. «Перепрыгни ручеек»

Возраст: 3-7 лет.

Цель: развитие силы ног, равновесия и координации.

Оборудование: ленты или веревки

Описание: на земле выкладываются ленты, имитирующие «ручейки». Дети по очереди должны перепрыгивать через ручеек, увеличивая его ширину по мере продвижения игры.

11. «Моряки и капитаны»

Возраст: 5-7 лет

Цель: развитие внимательности, реакции и общей физической активности.

Оборудование: не требуется

Описание: взрослый - «капитан», который дает команды «матросам» (детям). Например: «На корму!» (дети бегут в одну сторону площадки), «Поднять якорь!» (приседают и делают вид, что тянут канат), «Шторм!» (приседают и прячутся). Игра развивает внимательность, реакцию и общую физическую активность.

12. «Эстафета с мячом»

Возраст: 4-7 лет

Цель: развитие ловкости, координации и работы в команде.

Оборудование: мяч

Описание: дети делятся на две команды. Задача — как можно быстрее передать мяч от одного ребенка к другому разными способами: над головой, между ногами, боком и т.д.

13. «Попади в цель»

Возраст: 4-7 лет

Цель: развитие меткости, координации глаз и рук.

Оборудование: мячи, кольца, корзины

Описание: по площадкеразкладываются несколько корзин или обручей. Дети должны бросать мячики в эти цели с определенного расстояния. По мере успехов можно увеличивать расстояние до цели. Игра улучшает координацию глаз и рук, точность и меткость.

Эти игры помогут поддерживать физическую активность детей, улучшать координацию и развивать навыки взаимодействия.